

Chemin de guérison

Chemin de vie



Petit guide de route

pour le voyageur

Christine Disant

Praticienne EFT et Matrix Reimprinting

www.EFTpratique.com

Table des matières

1. Avant le départ : les préparatifs !.....	4
1.1.Préliminaire.....	4
1.2.Avertissement.....	4
1.3.Qu'attendre de ce guide de route ?.....	4
1.4.Responsable mais pas coupable.....	5
1.5.Faites votre choix !.....	5
2. Toujours avant de partir, définir la destination	
Transformez le rêve en possibilité de réalité	6
2.1.Quel type de guérison cherchez vous ?.....	6
2.2.Je suis guéri(e) !.....	7
2.3.Protocole : « Je ne peux pas résoudre mon problème ».....	8
2.4.Décrivez votre destination.....	9
2.5.Protocole : « ce rêve de guérison est impossible ».....	11
2.6.Feuilletez le catalogue de voyage !.....	12
3. Lever le pied du frein	
Prenez la pleine responsabilité de votre vie.....	13
3.1.Quelle est votre excuse ?.....	13
3.2.Protocole : « je ne peux pas changer ma vie parce que... ».....	15
4. Aller là où personne n'ose !	
Changez vos croyances limitantes	16
4.1.Qu'est-ce qu'une croyance limitante ?.....	16
4.2.Quelles sont VOS croyances limitantes ?	16
4.3.Protocole : « je ne suis pas assez bien ».....	19
5. Evacuer les bagages inutiles pour voyager léger !	
Faites la paix avec votre passé.....	20
5.1.Que contient votre passé ?.....	20
5.2.Protocole : « je porte ce bagage depuis si longtemps ».....	22
6. Dégager la route en repérant et écartant les obstacles	
Evacuez le stress au quotidien.....	23
6.1.Quels sont vos déclencheurs ?.....	23
6.2.Vos déclencheurs au quotidien.....	24
6.3.Vos déclencheurs et vos sentiments.....	24
6.4.Vos déclencheurs et votre histoire personnelle.....	24
7. La pose point-de-vue, admirer le paysage et respirer	
Exprimez votre gratitude pour ce qui est aujourd'hui.....	25
7.1.La gratitude ? Avec tous mes problèmes ?!?!.....	25
7.2.La gratitude pour quoi ?	25
7.3.Comment exprimer ma gratitude ?.....	26
7.4.Protocole : « La série de gratitude ».....	26

8. Partir en bonne compagnie pour un voyage agréable	
Identifiez votre équipe de soutien... et les autres.....	27
8.1.En tête des acteurs de votre guérison :Vous, le chef de projet !.....	27
8.2.Identifiez vos aides.....	27
8.3.Identifiez les acteurs potentiellement « toxiques » de votre vie.....	28
8.4.Protocole : L'ho'oponono.....	29
8.5.Les groupes de soutien : pour ou contre.....	30
9. Evacuer la fatigue et les tensions du voyage	
Travaillez sur vos symptômes au quotidien	31
9.1.Symptômes physiques.....	31
9.2.Symptômes de vie.....	31
9.3.Protocole : « les symptômes »	32
10. Voyager en environnement sain	
Evacuez les éléments toxiques autour de vous.....	34
10.1.Produits chimiques.....	34
10.2.Nourriture.....	34
11. Autres techniques anti-stress.....	35
12. Un voyageur informé en vaut deux !	
Cherchez, découvrez, apprenez, trouvez !.....	36
12.1.Protocole:« les informations négatives ».....	37
13. Et maintenant ?	38
13.1.Faire le point.....	38
13.2.La vie est un éternel recommencement.....	38
13.3.Encore un choix !.....	39
13.4.Merci !.....	39
14. Foire aux questions.....	40
14.1.Avancer à quel rythme ?.....	40
14.2.Faut-il vraiment écrire ?.....	40
14.3.Quels sont les noms des points ?	41
14.4.Que peut-il se passer quand je tapote ?	41
14.5.Ne dois-je pas être toujours positif(-ve) ?.....	43
14.6.Comment utiliser les protocoles, et combien de fois ?.....	43
14.7.Comment puis-je en savoir plus ?	43

1. Avant le départ : les préparatifs !

La chance ne sourit qu'aux esprits bien préparés.

(Louis Pasteur)

1.1. Préliminaire

Ce guide vous est gracieusement offert avec le Pack du 4^{ème} Congrès EFT Francophone. Avant de l'utiliser, je vous suggère d'écouter la conférence « **La guérison, illusion, destination ou progression ?** » qui vous permettra de commencer votre travail en toute connaissance de cause.

Ce guide suppose aussi que vous connaissiez l'EFT et les points à tapoter. Vous trouverez un rappel au chapitre 14.3.

1.2. Avertissement

Si vous avez ouvert ce guide, l'avertissement qui suit est sans doute inutile, mais il est nécessaire de le rappeler.

L'EFT n'est NI une procédure médicale NI un outil de diagnostic. Veuillez consulter votre médecin pour tout problème médical. En suivant les conseils de ce guide, vous prenez l'entière responsabilité de votre bien-être.

Ce guide n'établit aucune promesse de guérison de quelque ordre que ce soit. Il est destiné à vous accompagner sur votre chemin de guérison, en accord avec toute procédure médicale.

1.3. Qu'attendre de ce guide de route ?

Ce guide contient

- des questions pour vous guider sur votre itinéraire personnel,
- des protocoles à tapoter, en utilisant parfois vos réponses à ces questions.
- des suggestions et idées à explorer.

La route de la guérison ou chemin de vie n'est pas précisément une ligne droite. Elle est faite de détours, de points de vue imprenables, d'étapes de sprint et d'étapes de longue haleine. Et oui, il y a aussi des obstacles.

Un guide est destiné à inspirer, pas à obliger. N'attendez de ce guide que ce que vous êtes prêt à en retirer. Il est là pour vous aider à prendre la meilleure route possible à défaut de la rendre facile.

Utilisez-le pour aller là où vous voulez aller. Dans l'ordre ou dans le désordre. Selon votre inspiration. Tapotez chaque protocole une fois, 2 fois, 10 fois. Suivez les intuitions qui vous viennent à l'esprit en tapotant.

Les protocoles à tapoter comprennent souvent des termes *{entre accolades}*. Cela indique que vous avez le choix d'utiliser vos mots, ceux qui vous conviennent, généralement des réponses que vous avez données précédemment.

1.4. Responsable mais pas coupable

Si ta compassion ne s'applique pas à toi-même, elle est incomplète

Jack-Kornfield

Quand on prend la pleine responsabilité de sa vie et qu'elle ressemble fort à un désastre, on peut avoir tendance à culpabiliser. « *Si je suis responsable, alors tout ça est de ma faute ?* ». Surtout pas !!! Comme c'est facile me direz-vous ironiquement. Mais je me permets d'insister.

La culpabilité peut faire surface soit en parcourant votre vie, ce que vous avez fait, ou pas fait, et ce que d'autres ont fait, ou pas fait, le tout pour vous ou contre vous, soit en observant ce qui se passe dans votre quotidien et vos réactions par exemple. Surveillez-la, étudiez-la, choisissez ce que vous voulez faire de cette culpabilité. Vous êtes arrivé(e) à ce tournant dans votre vie en faisant toujours de votre mieux avec ce que vous viviez, ce que vous saviez, ce que vous ressentiez à chaque instant. La culpabilité vous aidera-t-elle à aller vers le bonheur ?

1.5. Faites votre choix !

Si vous lisez ceci, vous avez choisi d'explorer un chemin différent. Bravo !! Tout le monde ne le fait pas. Vous avez maintenant un nouveau choix : ce que vous allez faire de ce guide...

Allez vous le regarder, éventuellement le parcourir de bout en bout... et l'oublier ? C'est une possibilité. Qu'est-ce qu'il vous aura apporté ?

Où allez vous suivre une question, un exercice, un protocole ? C'est un début. Et un nouveau choix. Allez-vous en faire un autre ? Et puis un autre ? Et... Vous réveillerez-vous un matin avec le sourire en constatant les améliorations survenues dans votre vie ?

A chaque instant vous avez un choix. Toutes les suggestions de ce guide ne vous plairont pas forcément, ou pas de prime abord. Offrez-vous le temps de considérer votre réaction. Pourquoi réagissez-vous ainsi ? Qu'est-ce qui vous énerve/fait peur/met en colère en lisant ce que vous venez de lire ? Auriez vous quelque chose à tapoter ? Peut-être n'est-ce pas le bon moment pour vous, et peut être reviendrez-vous plus tard à ce guide. Quel que soit votre choix, c'est celui qui vous convient dans le moment présent. Alors embrassez-le à bras ouverts !

Tout ceci étant clarifié,

bonne route sur votre chemin de guérison,

votre chemin de vie !

2. *Toujours avant de partir, définir la destination* *Transformez le rêve en possibilité de réalité*

Un problème sans solution est un problème mal posé.
(Albert Einstein)

2.1. Quel type de guérison cherchez vous ?

Le dictionnaire Larousse donne une définition double du mot « guérison » :

- la disparition totale des symptômes d'une maladie ou des conséquences d'une blessure avec retour à l'état de santé antérieur.
- disparition d'un mal moral, d'un défaut : « *Guérison de la timidité* »

Décrivez ci-dessous ce que vous désirez guérir dans votre vie ou votre corps :

.....

Notez par ordre d'importance 3 émotions que votre problème déclenche chez vous et indiquez leur intensité. Cela s'applique aussi bien à un problème d'ordre physique, tel qu'une douleur, ou un diagnostic médical, qu'à un problème d'ordre social (difficultés relationnelles au travail ou dans la famille par exemple) ou tout autre problème. Pour chaque émotion, indiquez l'intensité que vous lui associez quand vous vous concentrez vraiment dessus.

Exemple: *Colère*..... 8.....

Emotion à résoudre 1:

Emotion à résoudre 2 :

Emotion à résoudre 3 :

L'EFT est une technique de libération **émotionnelle**. Les sentiments que vous venez de citer sont vos principales cibles dans les protocoles qui vont suivre, mais d'autres émotions peuvent apparaître selon les questions. Laissez parler votre intuition, même si une réaction ou une image qui vous vient à l'esprit vous surprennent. Aucune émotion n'est bonne ou mauvaise. Ne les jugez pas !

2.2. Je suis guéri(e) !

Tout d'abord, quelle a été votre première réaction à la lecture du titre de ce chapitre ? Notez si cette réaction vous surprend et pourquoi.

.....
.....

Dites à voix haute « **je peux résoudre ce problème** » et mesurez à quel point c'est vrai pour vous à cet instant :

je peux résoudre ce problème (0-10)>.....

Notez 3 raisons qui prouvent que vous **ne pouvez pas** le résoudre/guérir, et notez le degré de vérité de chacune pour vous à cet instant.

Chaque réponse a un nom parce que nous allons les utiliser pour tapoter.

*Je **NE PEUX PAS** résoudre ce problème/guérir car :*

NON 1 :.....

NON 2 :.....

NON 3 :.....

Prenons maintenant l'énoncé dans l'autre sens : notez 3 raisons qui prouvent que vous **pouvez** résoudre votre problème, et notez le degré de vérité de chacune, pour vous, à cet instant.

*Je **PEUX** résoudre ce problème/guérir car :*

OUI 1 :.....

OUI 2 :.....

OUI 3 :.....

Il est temps de commencer à tapoter avec ces informations. Remplacez ci desous les éléments entre accolades tels que {NON 1} par votre réponse.

Si vous êtes nouveau venu dans le monde de l'EFT, avant de tapoter, je vous suggère de parcourir la réponse à « Que peut-il se passer quand je tapote ? » au paragraphe 14.4.

2.3. Protocole : « Je ne peux pas résoudre mon problème »

[PK] Même si je ne peux pas résoudre mon problème parce que {NON 1}, je choisis de respirer ici et maintenant.

[PK] Même si je ne peux pas résoudre mon problème parce que {NON 2}, j'aimerais être ouvert(e) à la possibilité que je peux découvrir de nouvelles options.

[PK] Même si je ne peux pas résoudre mon problème parce que {NON 3}, j'aimerais être ouvert(e) à la possibilité c'accepter cette étape sur ma route.

[DT] Je ne peux pas résoudre ce problème

[DS] Je ne peux pas changer ma situation parce que {NON 1}

[CO] si je pouvais y faire quelque chose ce serait déjà fait

[SO] mais il y a tellement de choses contre moi.

[Nez] Par exemple {NON 2}

[Me] la situation est bloquée,

[CI] et je ne sais pas ce que je peux y faire

[SB] il y a aussi {NON 3}

[SP] toutes ces raisons qui font que je ne peux pas changer ma situation

[Po] tous ces obstacles

[DT] Et pourtant il y a toujours une lueur d'espoir

[DS] J'ai du mal à la voir,

[CO] mais quelque part en moi je sais qu'elle existe.

[SO] Elle est simplement très bien cachée !

[Nez] Et si je partais à sa recherche ?

[Me] Comment savoir dans quelle direction ?

[CI] Il y a bien des possibilités

[SB] comme {OUI 1}

[SP] mais c'est tellement lointain.

[Po] Changer ma situation semble tellement impossible

[DT] Pourtant j'ai déjà choisi d'essayer

[DS] peut-être parce que je sais qu'il y a une possibilité

[Co] j'ai choisi de prendre mon destin en mains

[Nez] Et je peux le faire parce que {OUI 2}

[Me] ou/et {OUI 3}

[CI] J'aimerais être ouvert(e) à la possibilité que je peux choisir

[SB] de mettre chaque jour toutes les chances de mon côté

[SP] et trouver chaque jour un indice supplémentaire

[Po] qui me prouve que je suis sur la bonne route

[DT] Dans mon cœur, dans chaque cellule de mon corps et même dans ma tête. Merci !

Mesurez à nouveau votre intensité et voyez ce qui a pu apparaître.

2.4. *Décrivez votre destination*

Que veut dire être guéri(e) pour vous ? Listez ici tout ce qui représente cette destination de rêve que représente le mot « guéri(e) ». La possibilité de vous occuper de vos affaires quotidiennes ? La liberté de bouger comme bon vous semble, de manger ce dont vous avez envie, de rire avec des amis sans vous demander ce qui va vous tomber dessus ? De voir la naissance de vos enfants ou petits enfants ou de les voir grandir ? Soyez créatif et sans limite. Prenez une autre feuille s'il le faut.

Projetez vous dans ce futur, à un instant précis, le premier qui vous vient à l'esprit et décrivez votre vie dans ce futur idéal comme si vous y étiez. Mettez tous les détails qui vous viennent à l'esprit dans tous les domaines :

- ce que vous faites de vos journées
- qui est avec vous
- ce que vous ressentez (émotions et physique)
- le goût que vous avez en bouche,
- les odeurs,
- qui/ce que vous voyez autour de vous. Ce qui illumine vos journées...
- Activez vos 5 sens.
- Décrivez la température, si vous sentez le vent ou le soleil sur vous...

Soyez fou ! Ou folle:-) Imaginez que vous décrivez la scène à quelqu'un pour lui donner envie de vivre la même chose ! Vous pourriez bien avoir besoin de quelques pages blanches en plus !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relisez votre rêve et notez 3 raisons qui pourraient le rendre **impossible** :

IMPOSSIBLE 1 :

IMPOSSIBLE 2 :

IMPOSSIBLE 3 :

Et trois raisons qui font que c'est **possible** :

POSSIBLE 1 :

POSSIBLE 2 :

POSSIBLE 3 :

Ce travail préliminaire vous donne maintenant des ressources que vous allez utiliser pour tapoter de la même manière que vous aviez utilisé vos réponses dans le protocole précédent. Utilisez les régulièrement. Revoyez aussi ces lignes. Elles peuvent changer avec le temps ou même selon les jours.

Tout ce qui rend votre bien être possible est à cultiver.

Mais attention, il ne s'agit pas pour autant d'ignorer ce qui, à cet instant, et pour vous, rend impossible le bien-être, voire même simplement l'idée du bien être.

Ne portez aucun jugement sur ce qui vous vient à l'esprit. Tout arrive pour une raison. Soyez à l'écoute... et tapotez bien sûr ! C'est peut être le moment de lire la question sur la positivité au paragraphe. 14.6.

2.5. Protocole : « ce rêve de guérison est impossible »

[PK] *Même si ce rêve de guérison est impossible, je pourrais rêver avec mes 5 sens, si je voulais...*

[PK] *Même si je n'arrive même pas à imaginer une vie guérie, je choisis d'essayer et d'apprendre un peu plus à chaque fois, à mon rythme.*

[PK] *Même si c'est un rêve impossible, j'aimerais être ouvert(e) à la possibilité que je pourrais me surprendre, et un jour vraiment m'aimer et m'accepter.*

[DT] *Ce rêve de guérison est impossible*

[DS] {IMPOSSIBLE 1}

[CO] *on m'a prévenu*

[SO] {citez qui vous a prévenu ? }

[Nez] {IMPOSSIBLE 2}

[Me] *il y a des tas de raisons qui rendent ce rêve impossible*

[CI] {IMPOSSIBLE 3}

[SB] *il y a le rêve, et il y a la réalité*

[SP] *et je dois être réaliste*

[Po] *rêver ne m'avancera à rien*

[DT] *Toutes les grandes découvertes ont commencé par un rêve*

[DS] *mais je ne suis ni un grand scientifique ni un artiste connu*

[CO] *personne ne peut prédire l'avenir*

[SO] *Une partie de moi crois ce rêve impossible.*

[Nez] *Et si je rêvais de toutes les manières*

[Me] *je risquerais d'être déçu(e)...*

[CI] *ou je pourrais avoir une bonne surprise ?*

[SB] *J'ai été déçu(e) si souvent*

[SP] *Comme quand {Citez une fois où vous avez été déçu(e) ?}*

[Po] *Ca fait trop mal et je ne veux pas recommencer.*

[DT] *Pourtant une petite partie de moi a un doute*

[DS] *Il y a quand même des possibilités, telles que ...*

[CO] {POSSIBLE 1}

[SO] *et {POSSIBLE 2}*

[Nez] *et même {POSSIBLE 3}*

[Me] *alors je choisis de m'ouvrir à la possibilité*

[CI] *que la situation a déjà commencé à changer*

[SB] *que le rêve est possible*

[SP] *je pourrais même imaginer que j'y suis déjà*

[Po] *imaginer ce que je ressentirais*

[DT] *dans mon corps, dans on coeur et dans ma tête. Je pourrais même déjà dire merci pour ce bien être !*

Comme à chaque protocole, évaluez votre nouvelle intensité et agissez en conséquence.

2.6. *Feuilletez le catalogue de voyage !*

Quand on prépare un beau voyage, on se renseigne, on se prépare. Pas question d'investir les yeux bandés ou de partir à l'aveuglette. On parcourt les catalogues, on cherche ce qu'on va mettre dans sa valise, on savoure à l'avance les photos de plage interminable, de sommets éclatants, de jungle profonde, de musées à gogo, de ce qui fait de cette destination, la destination de VOS rêves.

Qu'il s'agisse de trouver la guérison physique ou de changer votre vie dans un domaine ou un autre, créez votre catalogue.

Il existe plusieurs méthodes. Choisissez celle qui correspond à votre mode de fonctionnement préféré. Êtes vous auditif, visuel ?

- le cadre de vision :

il s'agit d'un cadre que vous créez vous même et accrocherez à un endroit où vous le voyez souvent, en face de votre lit par exemple, pour le voir en vous endormant et en vous réveillant. Soyez créatif. Dessinez, collez des photos ou dessins, écrivez des mots clés, tout ce qui peut vous aider à vous projeter dans un futur guéri.

- Le cahier de vision :

si un cadre ne vous paraît pas une bonne idée, ou si vous n'avez pas d'espace personnel où vous vous sentiez à l'aise de le mettre, vous pouvez faire la même chose dans un carnet, un joli carnet bien sûr, que vous feuillerez avant de vous endormir et/ou en vous réveillant. Vous pourrez y raconter le bonheur vers lequel vous tendez, toujours comme si vous y étiez, donc au temps présent, et y coller images et mots découpés deci delà, comme le smots « santé » ou « bonheur partagé », par exemple.

- La visualisation en méditation guidée :

Si vous êtes auditif, vous pouvez vous enregistrer en train de décrire votre vie idéale, avec éventuellement un fond musical. Ecoutez cette méditation guidée en vous endormant ou en vous réveillant, ou même les deux !

- L'écrit

si les mots sont plus parlants pour vous que des sons ou des images,prenez la plume (ou le clavier) et décrivez votre rêve par écrit. Relisez ce texte régulièrement.

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, assurez-vous que cela ne vous suggère QUE des aspects positifs. Si une photo, un mot, un son, déclenche en vous une réaction de rejet ou d'incrédulité, enlevez le pour le moment. Ou mieux : utilisez cet élément comme une opportunité de « nettoyer quelque chose en vous » ! Tapotez pour éliminer cet obstacle et profiter pleinement de votre rêve !

3. *Lever le pied du frein*

Prenez la pleine responsabilité de votre vie

*L'homme qui ne tente rien ne se trompe qu'une fois.
(Lao Tseu)*

3.1. Quelle est votre excuse ?

Cette question vous surprend, j'imagine. Ou peut être vous met-elle en colère ? Ou rabaisse-t-elle votre moral ? Avez-vous une réaction de rejet en la lisant ?

Si c'est le cas, c'est le moment de faire une pose tapotement afin d'avoir l'esprit clair avant de continuer. Vous pouvez simplement tapoter en ressassant ce que ce terme d' « excuse » a déclenché pour vous, jusqu'à ce que vous soyez en paix avec cette idée.

Une fois la surprise passée, pensez-y : quelles sont vos « excuses » ? Comment expliquez vous votre situation actuelle ? « Je n'ai jamais le temps. », « Mon patron est un affreux. », « Mes parents ne m'ont jamais aimé(e). », « J'ai eu un terrible accident. », « J'ai trop fumé ». Le catalogue des « excuses » est interminable.

Ecrivez votre propre catalogue. Listez ci dessous 10 raisons qui expliquent votre situation actuelle.

Excuse 1 :

Excuse 2 :

Excuse 3 :

Excuse 4 :

Excuse 5 :

Excuse 6 :

Excuse 7 :

Excuse 8 :

Excuse 9 :

Excuse 10 :

Relisez votre liste. Comment vous sentez-vous en la lisant ? Plein(e) d'énergie et d'espoir ? J'en doute.

Bien sûr, je ne vous demande pas de faire cette liste pour le plaisir de remuer le couteau dans la plaie, mais bien pour y remédier. Comment vous sentiriez vous si ces excuses disparaissaient de votre vie ? Si ces obstacles n'étaient plus sur votre route ? Prenez un instant pour vraiment considérer votre réponse à ces questions.

Maintenant reprenez votre liste, et pour chaque « excuse », notez le sentiment qu'elle réveille en vous : Colère ? Désespoir ? Tristesse ? Rancœur ? Culpabilité ? Évaluez leur intensité sur une échelle de 0 (pas vrai) à 10 (très vrai).

- Sentiment majeur de l'excuse 1 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 2 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 3 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 4 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 5 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 6 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 7 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 8 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 9 :.....
- Sentiment majeur de l'excuse 10 :.....

Vous venez juste d'écrire votre propre guide pour votre prochaine étape. Chacun de ces sentiments, chacune de ces raisons/excuses, est une occasion de tapoter.

Voici une série type à refaire autant de fois que vous le souhaitez, en ciblant une excuse à la fois et en l'explorant méticuleusement.

Cette série est une main courante pour vous aider à démarrer. Adaptez la, refaites-la en observant toutes les facettes de votre « excuse », tous les sentiments qu'elle évoque. Vous pouvez aussi être amené à tapoter sur des événements qui remontent à la surface.

Si vous refaites ce guide pour le seconde ou troisième fois, notez que vos réponses ont sans doute changé depuis la première fois.

De même dans le protocole suivant {excuse 1} est utilisé plusieurs fois, n'hésitez pas à changer la manière dont vous la décrivez, mais restez sur la même excuse.

3.2. Protocole : « je ne peux pas changer ma vie parce que... »

[PK] *Même si je ne peux pas guérir/changer ma vie parce que {excuse 1}, je me demande si je pourrais considérer la possibilité de prendre mon destin en mains ?*

[PK] *Même si {excuse 1} rend tout changement très difficile, si je rayais cette excuse de ma liste ?*

[PK] *Même si {excuse 1} est une réalité qui fait partie de mon histoire, je ne peux pas changer ce qui s'est passé, mais je pourrais peut-être changer ce que je ressens ?*

[DT] *Ca paraît difficile.*

[DS] *{Excuse 1} est quand même bien une réalité*

[CO] *{Excuse 1} est un fait indéniable*

[SO] *En plus quand j'y pense j'éprouve {quel sentiment éprouvez vous?}*

[Nez] *{Excuse 1} a longtemps pesé sur ma vie*

[Me] *et aujourd'hui plus que jamais.*

[CI] *Je ne peux pas effacer {Excuse 1}*

[SB] *et quand j'y pense vraiment*

[SP] *je me sens {comment vous sentez-vous?}*

[Po] *ce n'est pas en ressassant tout ça que je vais guérir ou changer ma vie ?*

[DT] *Et si je « ressassais utile » ?*

[DS] *Et si je nettoyais dans chacune de mes cellules*

[CO] *tous les sentiments qui m'encombrent*

[SO] *quand je pense à {Excuse 1}*

[Nez] *peut-être de la colère*

[Me] *peut-être de la honte*

[CI] *ou de la tristesse*

[SB] *de la culpabilité*

[SP] *de la frustration*

[Po] *de la peine ?*

[DT] *Même si je ne peux pas changer les faits*

[DS] *{Excuse 1} est bien arrivé*

[CO] *je choisis ici et maintenant*

[SO] *de commencer à évacuer tous ces sentiments*

[Nez] *qui parasitent ma vie*

[Me] *et mon énergie.*

[CI] *Et si je pouvais libérer mon énergie*

[SB] *et la recycler en énergie de guérison/changement positif ?*

[SP] *Même si c'est encore beaucoup me demander,*

[Po] *je choisis de m'ouvrir au génie créateur qui est en moi*

[DT] *dans chaque cellule de mon corps, chaque connexion de mon cerveau, chaque particule de mon cœur. Merci moi !*

4. *Aller là où personne n'ose !* *Changez vos croyances limitantes*

*Que vous croyez que vous pouvez
ou que vous ne pouvez pas,
vous avez raison. !
(Henry Ford)*

4.1. Qu'est-ce qu'une croyance limitante ?

Qu'il s'agisse de guérir votre vie, votre corps, vos relations amoureuses ou professionnelles, ou autre, si ce n'est pas encore fait, c'est qu'il y a des obstacles. Et le plus gros obstacle réside souvent dans nos croyances limitantes à propos de nous mêmes et de notre vision du monde.

Une « croyance limitante » n'a rien de religieux. Il s'agit de « règles » que nous avons créées concernant notre personnalité, nos capacités, le monde qui nous entoure, le tout généralement de manière parfaitement inconsciente. Ces croyances elles-mêmes sont d'ailleurs souvent tellement ancrées dans notre vie et notre subconscient que nous n'en avons pas conscience. Pourtant elle agissent sur notre vie à chaque instant et dans tous les domaines.

Voici quelques exemples :

- je ne suis pas assez bien
- les conseillers ne sont pas les payeurs, c'est toujours moi qui paye les pots cassés
- je perds toujours tout
- je suis toujours en retard
- j'ai une mauvaise mémoire
- je fais toujours des gaffes.
- on ne peut faire confiance à personne.
- Si je n'ai pas l'air occupé(e) on ne me prendra pas au sérieux.
- Je n'ai jamais de chance....

Une fois encore, la liste est infinie, et change continuellement.

4.2. Quelles sont VOS croyances limitantes ?

Trouver vos croyances limitantes est un exercice qui demande de la persévérance, en particulier quand vous le faites seul(e).

Peut être les connaissez-vous ? Ou peut-être aurez vous besoin de vous donner un peu de temps et de vous observer. Écoutez vos propres paroles, en particulier tout ce qui ressemble à un jugement. Peut-être un jugement que d'autres, parents, profs, copains portaient sur vous étant enfant ? Quand vous vous prenez en flagrant délit de croyance limitante, félicitez vous ! Pas pour la croyance, mais pour l'avoir identifiée. Ne vous jugez pas pour autant non plus !

Rappelez-vous : responsable ne veut pas dire coupable.

Vous avez probablement appris très jeune cette croyance, ce comportement,. A l'époque, cela paraissait sans doute une conclusion logique et vous étiez probablement trop jeune pour la remettre en question. Depuis les choses ont changé. Vous êtes maintenant prêt(e) à changer ces règles que vous vous êtes imposées.

Notez vos observations sur un carnet que vous gardez sous la main, ou sur votre smartphone ou tablette par exemple de manière à ne pas les oublier.

Si vous avez du mal à noter vos croyances, vous pouvez vous entraîner en observant les autres autour de vous. Quelles sont leurs croyances limitantes? Se pourrait-il que ces croyances que vous observez soient aussi les vôtres ?

Listez ici vos 10 croyances les plus limitantes dans le cadre de votre projet de guérison ou de changement de vie.

Croyance limitante 1 :

Croyance limitante 2 :

Croyance limitante 3 :

Croyance limitante 4 :

Croyance limitante 5 :

Croyance limitante 6 :

Croyance limitante 7 :

Croyance limitante 8 :

Croyance limitante 9 :

Croyance limitante 10 :

Vous avez deviné, vous venez de vous créer de nouvelles occasions de tapoter!et s'il était temps de remplacer ces croyances limitantes en croyances créatrices ?

La tâche vous semble impossible ? Si c'est le cas, deux informations pourraient vous être utiles :

1. Plus vous tapotez, et plus cela va vous venir naturellement. C'est comme d'apprendre une langue ou un instrument de musique. C'est en forgeant qu'on devient forgeron (Tiens, voilà une croyance, mais elle n'est pas du tout limitante!!)
2. Lorsqu'on entreprend de vraiment prendre les choses en mains et de tapoter régulièrement, les résultats peuvent «détéindre» sur des sujets sur lesquels nous n'avons pas tapoté... résolvant d'une pierre deux coups, voire beaucoup plus de coups, tout en douceur !

Par exemple, vous pourriez lister huit souvenirs de traumatismes liés à des moqueries de camarades (oui, cela peut devenir un traumatisme pour certains). L'intensité pour chacun pourrait être entre 7 et 10. Vous entreprenez de tapoter sur les premiers.

Et oh surprise, en arrivant au quatrième par exemple, vous vous rendez compte que ce n'est plus important pour vous. En «nettoyant les émotions » des trois premiers événements, vous avez automatiquement nettoyé tous les autres, qui avaient sur vous un effet similaire.

C'est ce que Gary Craig, le créateur de l'EFT a appelé l'effet de généralisation. Pour moi, c'est un « effet secondaire désirable » de l'EFT:-) Quelque soit le nom qu'on lui donne, c'est en tous cas un phénomène encourageant, non ?

Gardez ceci en tête quand vous tapotez sur vos croyances limitantes. Cet exercice pourrait faire remonter à votre conscience un ou vraisemblablement plusieurs incidents de votre vie, sans doute de votre enfance, qui ont été « prétextes » à créer puis installer durablement cette croyance. C'est un exercice en profondeur qui demande un livre entier à lui seul.

Dans le cadre de ce guide, le protocole suivant se penche sur une croyance qui apparaît quasiment tout le temps sous une forme ou une autre : ne pas être « assez bien ».

L'occasion de vous poser la question... Qui donc avez vous autorisé à juger ce qui est « assez bien » pour VOTRE vie ? Serait-il temps que VOUS décidiez e qui est « assez bien » pour vous.

Reprenez ensuite chacune de vos croyances et tapotez sur le même modèle.

4.3. Protocole : « je ne suis pas assez bien »

[PK] Même si j'ai appris un jour que je n'étais « pas assez bien », je respire « assez bien », ici et maintenant.

[PK] Même si j'ai peut-être appris ce jour là que je ne serais jamais assez bien, je commence à demander si c'est tout à fait exact.

[PK] Même si ça fait tellement longtemps que je crois que je ne suis pas « assez bien », je m'ouvre à la possibilité de m'accepter ainsi.

[DT] Je ne suis pas assez bien.

[DS] C'est ce qu'on m'a dit ou montré ce jour là.

[CO] Je n'ai pas fait ce qu'il fallait faire.

[SO] Je n'ai pas fait assez.

[Nez] Pas vraiment étonnant que je pense maintenant

[Me] que je ne suis pas assez bien.

[CI] C'est probablement ce que j'ai compris ce jour là.

[SB] C'est tout ce qu'un enfant de cet âge pouvait comprendre.

[SP] Et j'ai cru que c'était vrai. Je ne serai jamais assez bien !

[Po] Surtout quand je l'ai entendu après, encore et encore.

[DT] Et si ce n'était pas vrai?

[DS] Ça fait tellement longtemps ... Cela fait partie de qui je suis.

[CO] Je pense à l'enfant que j'étais alors. Si je lui disais que c'est faux ?

[SO] Je ne vois pas ce que ça changerait dans ma vie!

[Nez] Peut-être que j'ai fait du mieux que je pouvais ce jour là?

[Me] Mais ce n'était pas assez bien pour {pour qui?}

[CI] Ça veut dire que je ne pourrai JAMAIS être « assez bien »?

[SB] C'est ce que la vie m'a montré. Tellement souvent

[SP] Et si, chaque fois, j'avais mal compris la situation ?

[Po] Le résultat reste le même, je ne serai jamais assez bien !

[DT] Et si tout ça n'était qu'un malentendu, une mauvaise interprétation?

[DS] Et si à l'époque, croire que je n'étais pas assez bien était en fait

[CO] une protection pour m'éviter d'être à nouveau critiqué(e)?

[SO] J'ai appris tellement de choses depuis...

[Nez] Peut-être ai-je en moi de la tendresse pour l'enfant que j'étais alors,

[Me] Comme j'en aurais aujourd'hui pour un enfant dans cette situation.

[CI] Et si je consolais l'enfant que j'étais? Si je pouvais lui parler ?

[SB] Lui expliquer que ce n'est pas si grave, lui donner un peu de compassion ?

[SP] Je me demande s'il serait temps pour moi aussi

[Po] de savoir que JE SUIS assez bien, après tout ?

[DT] Peut être est-il temps que mon cœur, chacune de mes cellules, et même ma tête sachent que je suis « assez » ? Merci !

5. *Évacuer les bagages inutiles pour voyager léger !*

Faites la paix avec votre passé

Pour voyager heureux, voyagez léger.
(Saint Exupéry)

5.1. Que contient votre passé ?

Nous avons tous dans notre passé des événements qui nous ont laissé un goût amer ou désagréable. Dans certains cas nous y pensons quotidiennement, mais il y en a aussi (beaucoup!) que nous avons « oubliés », ou à propos desquels nous raisonnons : « ce n'était qu'une histoire de même. » Nous tentons donc de les ignorer.

Et pourtant, si un événement vous vient en tête en lisant ceci, aussi minime soit-il, il y a une raison. Et tous ces événements de notre histoire, sont autant de bagages que nous portons chaque jour. Et ces bagages pèsent. Nous ne les sentons pas toujours, mais lorsque nous nous en débarrassons, nous sentons une libération. Qu'ils pèsent sur l'estomac, la poitrine ou sur les épaules, ou autre, les évacuer littéralement « enlève un poids ». Que diriez vous de vous alléger de quelques fardeaux ?

Cela peut être parfois inattendu, comme dans le cas de Anne, mère de Tessa dont vous retrouverez l'étude de cas sur www.EFTpratique.com. Pour aider à résoudre le problème scolaire soudain de sa fille de 8 ans, Anne a accepté de revoir ses problèmes scolaires à elle. Nous avons souvent tendance à raisonner et regarder les événements de notre enfance comme de peu d'importance, au regard d'une vie. Et pourtant, cet événement reste vivace et actif dans notre subconscient, jusqu'à ce que l'opportunité de le "nettoyer" se présente.

Nous avons brièvement travaillé sur un souvenir auquel elle ne pense pas vraiment, mais qui est resté très vivace quand elle y pense. Un souvenir d'une interrogation écrite en math. Pas particulièrement habituée à se pencher sur son passé et plutôt légère physiquement parlant, elle a été très étonnée de constater après ce travail de libération « c'est incroyable, je sens un poids en moins sur la poitrine. ». Ce genre de résultat vous tente ? C'est le moment de tapoter !

Petite note supplémentaire, l'objectif initial, aider Tessa avec ses problèmes récents en... maths, a été atteint. Est-ce que le travail de la mère a aidé la fille ? Qui peut le dire ? Et si déposer VOS bagages aidaient aussi ceux qui vous sont proches ?

Assez parlé, il est temps de travailler sur VOS bagages. Que vous y pensiez souvent ou nous, c'est le moment de revoir votre passé et les événements qui vous sont restés en travers de la gorge, ou sur l'estomac, ou qui vous pèsent...

A vous crayons ! Quels sont les 10 premiers événements qui vous viennent à l'esprit ? Pour chaque, notez le sentiment principal qui en ressort, et mesurez le :

- Evénement 1 :
- Evénement 2 :
- Evénement 3 :
- Evénement 4 :
- Evénement 5 :
- Evénement 6 :
- Evénement 7 :
- Evénement 8 :
- Evénement 9 :
- Evénement 10 :

Et, oui, vous avez encore deviné, une nouvelle occasion de tapoter ! Vous pouvez adapter la série suivante à chacun des événements/bagages que vous venez de lister... et plus si affinités !

N'hésitez pas à changer les images et aspects du bagage et refaire plusieurs fois cette série sur un bagage en particulier si besoin.

Attention : vous avez peut être listé des événements à priori bénins, ou pas. Si un événement risque de déclencher une réaction forte, lisez le paragraphe 14.4, point 4 (que faire quand les choses empirent) avant de commencer.

Et si ce bagage est vraiment trop lourd, c'est peut-être le moment de consulter un(e) professionnel(le) pour vous donner un coup de mains et déposer ce bagage avec un accompagnement, avant de reprendre votre route seul(e), en toute sécurité.

La série suivante comprend une « visualisation ». Il s'agit d'imaginer que ce bagage se soit caché dans votre corps, de le trouver, le décrire, puis imaginer un moyen de vous en décharger. Laissez faire votre imagination, supposez que vous soyez pour quelques instants magicien(-ne)...

5.2. Protocole : « je porte ce bagage depuis si longtemps »

[PK] Même si je porte ce bagage depuis si longtemps sans même m'en rendre vraiment compte, je choisis d'en prendre pleinement conscience en toute sécurité.

[PK] Même si je ne vois pas comment je pourrais me décharger de ce bagage qui fait partie de ma vie, je choisis de voir clair.

[PK] Même si ce bagage m'accompagne partout, je me sentirais nu(e) si je ne l'avais plus, j'aimerais considérer la possibilité que je n'en ai peut être plus besoin, et je choisis de m'accepter ici et maintenant. Enfin... Si je veux !

[DT] c'est de l'histoire ancienne ce « bagage »

[DS] mais quand j'y pense ça me pèse quand même.

[CO] j'ai peut-être du mal à digérer quelque chose.

[SO] je ressens peut-être de la colère, de la rancœur

[Nez] ou même de la tristesse, un sentiment d'impuissance..

[Me] Ce n'est pas vraiment un événement dont j'ai envie de parler.

[CI] Tant que je n'y pense pas tout va bien.

[SB] A quoi bon ressasser le passé ?

[SP] Ca fait des années que je porte ce bagage,

[Po] je peux continuer.

[DT] Ah bon ?

[DS] Et si ce « bagage » avait contribué à mon état actuel ?

[CO] J'ai du mal à voir le rapport exact.

[SO] Et si ma vie était le résultat d'une multitude de bagages similaires ?

[Nez] Dans ce cas je ne suis pas arrivé(e) !

[Me] Et si je pouvais regarder cet événement une bonne fois pour toutes

[CI] et même tourner la page ?

[SB] Même si cela semble improbable, j'aimerais m'ouvrir à la possibilité

[SP] de déposer ce bagage aujourd'hui

[Po] {dites où ce « bagage » pourrait se cacher dans votre corps}

[DT] {Décrivez le : couleur, forme, densité..}

[DS] {de quel couleur est le bien être pour vous à cet instant ?}

[CO] {imaginez que vous enlevez ce bagage de là où il se cache}

[SO] {et qu'à la place il ne reste que la couleur du bien être}

[Nez] {prenez votre temps pour cette visualisation}

[Me] {plusieurs rondes si il faut}

[CI] Je me sens plus léger/légère sans ce bagage

[SB] Je choisis maintenant d'avancer

[SP] je renvoie ce bagage de ma vie.

[Po] Je n'en ai plus besoin

[DT] J'accueille maintenant clarté et légèreté dans chaque cellule de mon corps, dans mon cœur et dans ma tête. Merci.

6. *Dégager la route en repérant et écartant les obstacles* *Evacuez le stress au quotidien*

*Un voyage de mille lieues
commence toujours par un premier pas.
(Lao T'seu)*

6.1. Quels sont vos déclencheurs ?

Avez-vous déjà rencontré une personne qui ne soit JAMAIS stressée ? Moi pas !

Par contre, une situation peut créer un grand stress pour une personne et zéro stress pour une autre.

Une personne de mauvaise humeur à la caisse d'un magasin peut vous mettre de très mauvaise humeur ou vous intimider un jour, et ne pas du tout vous affecter un autre jour, par exemple.

Nous avons tous nos déclencheurs. Quels sont les vôtres ? Qu'est-ce qui active le stress chez vous ? En pensée ou dans les situations que vous vivez, ou les personnes que vous côtoyez ? Listez ici vos 10 déclencheurs :

Déclencheur 1 :

Déclencheur 2 :

Déclencheur 3 :

Déclencheur 4 :

Déclencheur 5 :

Déclencheur 6 :

Déclencheur 7 :

Déclencheur 8 :

Déclencheur 9 :

Déclencheur 10 :

Bravo. C'est bien beau d'avoir cette liste, et maintenant, que faire ? Je suggère trois manières de les considérer dans les paragraphes suivants. Trois manières de tapoter pour transformer ces déclencheurs et évacuer parfois immédiatement, parfois progressivement, tout l'impact qu'ils peuvent avoir sur vous. Imaginez ce que serait votre vie si vous ne ressentiez plus le besoin de stresser quand ces déclencheurs se présentent...

6.2. Vos déclencheurs au quotidien

Au court de votre journée, le soir en repensant à la journée passée, ou le matin en pensant à la journée à venir, du moins ce que vous en connaissez à ce stade, prenez un moment pour tapoter en observant comment ces déclencheurs ont affecté ou pourraient affecter votre bien être. Rien que le fait d'y repenser en tapotant peut être suffisant à ramener le calme. Si un déclencheur est particulièrement vivace, tapotez dessus séparément. Imaginez que vous en parliez à un(e) ami(e), racontez et tapotez en même temps.

6.3. Vos déclencheurs et vos sentiments

Pour chaque déclencheur, si ce stress engendrait ou était lié à un sentiment, que serait-ce ? Lors de votre revue quotidienne, ou au moment exact où le déclencheur devient actif, prenez un moment pour tapoter sur chaque sentiment qui remonte. Concentrez vous simplement sur le sentiment, où il pourrait se cacher dans votre corps, imaginez que vous l'extrayez et le remplacez par le sentiment de bien-être. Surveillez votre respiration.

6.4. Vos déclencheurs et votre histoire personnelle

Les déclencheurs que vous avez listés n'amènent pas forcément un stress identique ou de même amplitude pour d'autres personnes. Pourquoi ?

Tout simplement parce que votre histoire personnelle a rendu certaines situations plus difficiles ou plus faciles pour vous.

Pour chacun de vos déclencheurs, si un événement de votre vie y était lié, quel serait-il ? Encore un bagage à déposer ? Utilisez la série sur les bagages ou une autre, pour évacuer tous les événements qui vous reviennent liés à ce déclencheur.

7. La pose point-de-vue, admirer le paysage et respirer

Exprimez votre gratitude pour ce qui est aujourd'hui

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.

(Marcel Proust)

7.1. La gratitude ? Avec tous mes problèmes !?!?

Nous disons automatiquement « merci » quand quelqu'un nous donne quelque chose que nous avons demandé (ou pas!), par exemple. Cela paraît naturel, normal et logique. Une sorte de paiement. Mais dire « merci », juste comme ça sans raison ? Pourquoi donc ?

Certaines personnes vivent dans des circonstances de pauvreté et sont éternellement contentes. Pas parce qu'ils sont pauvres, mais parce qu'ils trouvent dans leur état des raisons de se réjouir.

Alors oui, même si pour le moment vous avez tous ces problèmes, soucis et autres, en cherchant bien, pourriez-vous trouver quelques petites (ou grandes) choses pour lesquels exprimer de la gratitude ?

Si vous regardiez votre vie avec de nouveaux yeux ?

7.2. La gratitude pour quoi ?

Essayez de retenir votre respiration pendant 3 minutes. A moins d'avoir un entraînement particulier, cela va vite devenir impossible. Un moyen comme un autre de prendre conscience de l'importance de pouvoir respirer ! Si vous respirez, c'est que vous êtes vivant(e). N'est-ce pas une raison d'être reconnaissant ?

Essayez d'imaginer votre vie sans électricité. Sans eau courante. Si vous avez déjà vécu cette situation vous savez ce que je veux dire.

Tout ce que nous prenons pour acquis et « normal » est en fait un cadeau. Il y a les « cadeaux de base » tels que notre confort matériel, un lit, de la vaisselle, un frigidaire et de la nourriture, un toit, etc...

Et puis il y a les autres cadeaux, les extras, comme un vêtement, une voiture, un bijou, un livre...

Il y a aussi les cadeaux qui nous sont VRAIMENT chers. Nos proches par exemple. Ou un métier. Ou un don que vous avez.

Et il y a les petits cadeaux de tous les jours. Une fleur, un sourire, un regard, un mot gentil ou drôle, un livre ou un film qui met de bonne humeur...

Tous ces cadeaux pour lesquels on ne pense pas à dire merci.

Faites une pose pour regarder autour de vous, et chaque jour prenez 5 minutes avant de vous coucher pour dire merci.

7.3. Comment exprimer ma gratitude ?

En tapotant, bien sûr !!!

Mais pas que. Il y a autant de prétextes que de personnes pour exprimer sa gratitude. En voici quelques-uns. Hcoisissez parmi ceux-là, et ajoutez-y les vôtres.

Le cahier de gratitude :

vous pouvez prendre un cahier dans lequel vous noterez tous les jours une à trois choses (ou plus) pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) par exemple. Ce cahier peut s'avérer particulièrement précieux dans les moments où vous êtes au creux de la vague. Il fait bon revoir les épisodes que vous y aurez mentionnés et retrouver un début de sourire qui pourrait bien devenir grand.

Le dessert de gratitude :

Si vous vivez avec d'autres, vous pouvez même en faire un jeu tous ensemble, à la table du diner par exemple, faire un tour de table pour que chacun partage une chose ? C'est un merveilleux cadeau à faire aux jeunes enfants qui apprennent ainsi l'une des règles fondamentales du bonheur.

7.4. Protocole : « La série de gratitude »

Construisez vous même votre série de gratitude !

Soir ou matin, devant un miroir de préférence, tapotez en disant merci sur chaque point (de haut de la tête aux poignets). Vous pouvez dire pour quoi vous remerciez, ou si après quelques points vous êtes à court d'inspiration, simplement dire merci avec un sourire.

D'autres idées ? Soyez créatif(-ve).

8. *Partir en bonne compagnie pour un voyage agréable* *Identifiez votre équipe de soutien... et les autres*

*L'art de la réussite consiste à
savoir s'entourer des meilleurs.*

(John Fitzgerald Kennedy)

8.1. En tête des acteurs de votre guérison : Vous, le chef de projet !

Votre guérison est le résultat d'un travail d'équipe que VOUS menez en tant que chef de projet. Vous êtes évidemment la pièce centrale du processus.

Ceci étant dit, on ne peut considérer la vie d'une personne sans considérer aussi son entourage. L'entourage physique, mais aussi l'entourage émotionnel. Nous sommes seuls responsables de ce que nous ressentons, personne ne peut se sentir heureux ou malheureux à notre place. Mais nous sommes TOUS influencés par ceux qui nous entourent, consciemment ou inconsciemment.

Que ce soit chez vos proches, les moins proches, amis, voisins, relations de travail ou sociales, les infrastructures de service et de soutien, le cas échéant une équipe médicale, les médias, chacun participe d'une manière ou une autre à votre vie et donc à votre chemin de guérison, c'est à VOUS de choisir ce qu'il est bon pour vous d'entendre, de voir ou de lire, ce qui vous fait du bien.

Apprenez donc à identifier les acteurs qui vous entourent, et à considérer vos choix en ce qui concerne la réaction qu'ils déclenchent chez vous.

8.2. Identifiez vos aides

Les « meilleurs » de la citation de John F. Kennedy ne sont pas pour vous ceux qui ont le plus de diplômes ou de connaissances, mais ceux qui déclenchent en vous le plus de bien-être, par leur affection ou amour, leur présence, leurs paroles, leurs gestes...

Notez que je n'ai pas dit ceux qui apportent le bien être, mais bien ceux qui le DECLENCHENT EN VOUS. Nous réagissons tous différemment à une autre personne. Il s'agit ici de ce que VOUS ressentez.

Ces « meilleurs » ne sont pas forcément les personnes les plus proches. Ils peuvent être dans votre vie depuis ou pendant longtemps, ou parfois de manière fugace. Apprenez à les repérer et à faire appel à eux dans leur domaine.

Ils créent votre comité de soutien. Vous entendez le positif dans leur discours et

voyez le positif dans leurs actes. Ces personnes sont là pour aider quand vous en aurez besoin, vous remonter le moral, rire un bon coup, ou partager vos larmes, ou encore aider dans les aspects pratiques, comme de faire à manger, tout simplement, quand vous n'êtes pas en état de le faire vous même.

Votre seul rôle vis à vis de ces personnes est d'être vous même et de les appeler quand vous en avez besoin.

Vous pouvez aussi évidemment trouver quelqu'un avec qui vous pouvez tapoter, quelqu'un en qui vous avez entière confiance. Je vous suggère aussi de vous faire aider d'un praticien ou d'une praticienne pour tout ce qui est trop difficile à gérer vous même.

Et surtout, surtout, exprimez votre gratitude. Pas forcément en disant merci à longueur de journée à ces personnes, mais en constatant chaque jour en vous même à quel point vous avez de la chance de les avoir autour de vous. Ils ont leur place dans votre gratitude au quotidien, comme vous l'avez lu dans le chapitre précédent.

Et, juste au passage, se pourrait-il que les avoir dans votre vie reflète tout ce qui est « aimable » et appréciable en vous ? S'ils sont dans votre vie, ne serait-ce pas parce que vous êtes « assez bien » après tout, voire beaucoup mieux qu ' »assez bien » ? Fermons la parenthèse, et continuons,

Citez 3 personnes dans votre environnement proche qui peuvent vous soutenir dans votre itinéraire et spécifiez le type de soutien qu'ils peuvent vous apporter. Cela peut être un soutien émotionnel, pratique (faire à manger quand vous n'êtes pas assez bien...), médical ou autre. Vous avez plus de 3 personnes ? Rallongez la liste. Notez que l'idée n'est pas ici la quantité mais la qualité. Quand vous vous sentez seul(e), repensez à ces personnes, revoyez une occasion où vous avez particulièrement apprécié leur présence. Distraction ? Peut-être. Mais si ça vous amène le sourire, pourquoi pas ?

.....

.....

.....

8.3. Identifiez les acteurs potentiellement « toxiques » de votre vie

Vous pouvez aussi avoir autour de vous des personnes dont vous n'entendez que des informations qui vous baissent le moral. Vous voyez chez ces personnes des actes qui ne vous aident pas forcément, parfois malgré une extrême bonne volonté. Il arrive qu'un ou une amie d'excellente volonté déclenche chez nous un malaise, que nous puissions le définir (par exemple si c'est une personne qui ne comprend

pas que vous puissiez sérieusement penser que vous tapoter va changer quoi que ce soit :-), ou parfois de manière indéfinissable.

Attention il ne s'agit pas de jugement ! Chacun fait de son mieux, en fonction de son vécu et de là où il en est dans la vie. Eux... et vous...

Votre rôle vis à vis de ces personnes est de vous protéger des peurs que vous pouvez ressentir chez eux, de les aimer pour ce qu'ils sont, ou si ce ne sont pas des proches, de les ignorer. Surveillez VOS réactions. Si leur réaction ou commentaire vous met en colère ou vous démoralise, c'est peut être vous qui allez « payer ».

Connaissez-vous les effets du stress sur votre système immunitaire ? Si non, renseignez vous et pensez-y... Quel est VOTRE objectif ? A priori, c'est ... VOTRE guérison, qui commence avec votre moral...

Il s'agit donc de vous protéger. Et j'ai une recette bien particulière pour ce genre de situation.

Un recette que tout le monde n'est pas prêt à appliquer.

Etes vous vraiment prêt(e) à prendre la PLEINE RESPONSABILITÉ de vos réactions, et de votre bien être ? Voici un test que vous n'êtes peut être pas prêt(e) à passer. Mais si vous êtes prêt(e) au moins à essayer, ceci pourrait être un grand pas dans cette direction.

8.4. Protocole : L'ho'oponopono

Si vous n'en avez jamais entendu parler, l'ho'oponopono est une ancienne méthode hawaïenne qui part du principe que nous avons un effet sur tout ce qui nous entoure, et qu'il ne tient donc qu'à nous d'en prendre la responsabilité. Vous remarquerez que j'ai pas dit « culpabilité ». Sans partir dans des discussions philosophiques, et même sans y croire vraiment essayez donc d'adapter cette formule magique à ces personnes que vous ressentez potentiellement toxiques autour de vous. Si Toto était cette personne, vous utiliseriez cette version :

Toto, je t'aime, je suis désolé(e), pardonne moi, merci.

Pas besoin du point de karaté dans ce cas, tapotez sur chaque point en partant du haut de la tête, en vous concentrant sur la personne en question. Faites une série complète de points (ou 2 ou 3...) en répétant cette formule sur chaque point avec une bonne respiration. Prenez votre temps.

S'il s'agit d'une personne que vous aimez, cela ne devrait pas poser de problème, ni pour le dire une fois, ni pour rester motivé à le dire pendant quelques jours ou semaines?) jusqu'à ce que vous n'en ressentiez plus le besoin.

S'il s'agit d'une personne que vous n'aimez pas vraiment, j'ai vu des réactions variées allant de l'éclat de colère à l'éclat de rire à la simple idée de faire une déclaration aussi dithyrambique. Cependant, tous les clients qui ont choisi de suivre cette suggestion m'ont dit après quelques temps que la situation s'est

améliorée, parfois de manière spectaculaire.

Vous pouvez même l'utiliser par rapport à des personnes publiques qui déclencheraient chez vous des réactions désagréables, histoire de vous en libérer (malaise, peur, écoeurement, énervement, colère, tristesse, révolte...).

Si vous avez un diagnostic médical et que les informations disponibles vous expliquent en gros qu'il n'y a pas d'espoir, vous pouvez aussi appliquer cette formule à chaque fois que vous entendez ce genre d'information.

Je l'utilise moi même très régulièrement dans toutes sortes de situations. Par exemple si je me promène en ville seule, il peut m'arriver de regarder les gens autour de moi et de leur dire cette phrase dans ma tête. Une chose est sûre, cela met de bonne humeur ! Je vous laisse imaginer... et pratiquer peut être ?

8.5. Les groupes de soutien : pour ou contre

Il existe des groupes de soutien pour toutes sortes de problèmes médicaux ou sociaux. N'hésitez pas à chercher et demander de l'aide. C'est souvent un moyen de trouver des solutions peu publiées et parfois étonnamment efficaces.

Attention cependant, il existe des groupes de soutien qui finissent, bien involontairement, bien sûr, par être « toxiques ». Selon mon expérience, j'ai tendance à sélectionner les groupes qui travaillent POUR la guérison ou la solution plutôt que ceux qui travaillent CONTRE la maladie ou le problème. Assurez vous que celui ou ceux que vous choisissez ont une approche qui vous soutient sans condition vers une solution plutôt qu'en opposition à quoi que ce soit, même une maladie.

Si le mot ou le concept de « victime » apparaît dans le nom ou les objectifs de cette organisation, ce n'est peut être pas une organisation faite pour vous. Vous n'êtes plus une « victime », puisque vous avez pris la direction des opérations.

Vous avez choisis d'être adulte et responsable, l'artisan, l'auteur, le cerveau, le chef, le décideur, le directeur, le dirigeant, l'instigateur, le leader, le pilote de votre bien être. Bref, tout sauf la victime !

Mettez tout ça au féminin si vous êtes du sexe qui fut longtemps qualifié de « faible » ! L'êtes vous vraiment d'ailleurs ?!?!?

Un groupe de soutien qui partage vos valeurs est un merveilleux support dans vos projets de bien être. Encore une occasion de pratiquer la gratitude, peut-être ?

9. *Évacuer la fatigue et les tensions du voyage* *Travaillez sur vos symptômes au quotidien*

*On ne peut marcher en regardant les étoiles
lorsqu'on a une pierre dans son soulier
(Proverbe Chinois)*

9.1. *Symptômes physiques*

Qu'il s'agisse de stress ou de maladie, les symptômes physiques peuvent se présenter sous bien des formes. Dans le cas du stress, douleurs musculaires, problèmes digestifs, respiratoires, articulations et autres.

Dans le cas de la maladie bien sûr, les symptômes physiques sont souvent très bien identifiés. On vous instruit même sur les symptômes que vous pourriez avoir, même si vous ne les avez pas encore.

Il arrive que des symptômes qui n'étaient pas ressentis auparavant prennent une nouvelle ampleur, une fois que l'on sait qu'ils font partie du diagnostic.

Quoiqu'il en soit, chaque symptôme est une piste à suivre en tapotant. Et si il y avait une chance d'atténuer les douleurs, d'améliorer votre confort, et donc de faciliter la guérison, voudriez-vous essayer ? Vous trouverez un protocole à tapoter sur la page suivante.

Attention, ni moi ni ce guide ne suggérons en aucun cas d'arrêter votre traitement médicamenteux, ou autre, mais simplement d'accompagner tout traitement en évacuant l'aspect émotionnel de la douleur.

9.2. *Symptômes de vie.*

Lors que l'on veut « guérir » son chemin de vie cependant, les « symptômes » peuvent prendre une toute autre dimension. Un stress constant sous-jacent, irritabilité, difficultés de communication avec son prochain, une habitude qui vous gêne la vie, professionnelle ou personnelle.

Est-il vraiment possible de changer tout ça ? Et si vous commenciez par changer une petite partie ? On est en droit de se sentir perdu, mais si vous avez fait les exercices des chapitres précédents, vous sentez-vous toujours aussi perdu ?

C'est d'ailleurs le moment de vous féliciter. Je m'en charge pour maintenant au cas où vous hésitez à le faire vous-même : Bravo d'en être arrivé à ce point. Vous n'auriez pas lu ce guide jusqu'ici si vous n'étiez pas déjà sur votre chemin de guérison, si vous n'aviez pas déjà accepté la responsabilité partielle ou totale dans votre bien être. Alors bravo !

9.3. Protocole : « les symptômes »

Je pourrais vous donner un protocole tout fait, mais les symptômes sont tellement variés qu'un protocole unique ne peut les couvrir tous. cela comprend les symptômes physiques ou émotionnels, dus à la maladie, à un traitement, ou à une situation émotionnelle. Notez que les émotions se traduisent souvent par une réaction physique. Ecoutez ce que vous raconte votre corps...

Il me semble donc plus approprié de vous proposer une marche à suivre. Tapotez en continu. Vous pouvez commencer par le point de karaté si vous le souhaitez, ou pas.

Si le symptôme en question vous empêche de tapoter physiquement, vous pouvez tapoter simplement sur le bout des doigts, ou même IMAGINER que vous tapotez. Essayez...

Tout en tapotant, et si possible à voix haute :

1. Décrivez clairement votre symptôme physique

Quelle est la partie de votre corps qui est affectée ? Comment décririez vous la douleur ? Ca pique, ça tire, ça pèse, ça brûle... A quel degré (0 pas du tout – 10 énormément) ?

2. Décrivez les sentiments que le symptôme déclenche en vous

Par exemple, si vous vous trouvez immobilisé(e) tapotez sur la frustration ou la colère de ne pouvoir bouger seul(e)...

3. Imaginez à quoi ressemblerait votre symptôme si vous pouviez le voir

cette partie de la technique est déjà abordée au chapitre 5.2, où vous avez tapoté sur les « bagages ». Décrivez quelle couleur il aurait, quelle forme, quelle taille, etc..

4. Imaginez à quoi ressemblerait le bien être si le symptôme n'était pas là ?

La couleur du bien être est en général un moyen simple et facile de commencer à se concentrer dessus, mais vous pouvez aussi y ajouter tout ce que vous ressentiriez si tout allait bien.

5. Imaginez ce que vous pourriez faire ce de symptôme si vous pouviez l'extraire de votre corps ?

Tout est permis, de la baguette magique au bulldozer, lâchez vous et transformez l'image de ce symptôme.

Par exemple, si votre chimiothérapie engendre des brûlures d'estomac, imaginez un feu dans votre estomac, et imaginez (toujours en tapotant) que vous versez de l'eau dessus. Si vos muscles sont noués, imaginez de VOIR le nœud et que vous le défaites, comme sur un vulgaire cordage. Cela paraît simpliste, mais essayez... Qu'avez-vous à perdre ? Je vous rappelle que tout le long de cette description et de cette imagination ou visualisaiotn, vous continuez à tapoter...

6. Installez le bien être

Revenez à votre description du bien être, Imaginez cette couleur ou ce ressenti qui s'installe dans chaque cellule ou partie de votre être concernée. Détaillez généreusement la sensation de bien être. Mettez un sourire sur votre visage. Respirez, remerciez.... Et mesurez votre progrès !

Si le symptôme a changé de place ou de ressenti, ou n'est pas vraiment parti, vous pouvez choisir de continuer à tapoter.

Pensez bien sûr à consulter un médecin pour tout problème médical et suivez tout traitement que vous avez accepté en accord avec votre équipe médicale pour les symptômes concernés.

Au quotidien, vous pouvez choisir d'écrire une liste de ces symptômes, ou peut être de faire un journal sur les symptômes que vous avez rencontrés dans la journée. Cela vous aidera à les identifier plus rapidement et à réagir plus vite quand le symptôme apparaît, pour tapoter immédiatement, afin de réduire douleurs et autres angoisses associées à ces symptômes et effets secondaires.

Que vous écriviez ou non, la règle d'or numéro UN de l'EFT s'applique : tapotez ! De préférence dès que les premiers signes d'un symptôme apparaissent. Même sans rien dire, simplement en vous concentrant sur le symptôme en question.

Plus souvent vous répétez la procédure que je viens de vous indiquer, et plus elle devient naturelle. Vous êtes en train d'offrir à tout votre être un autre mode de réaction à la douleur. Et si votre subconscient finissait par prendre le relais et déclençait ce processus automatiquement dans le futur avant même que le symptôme ne se développe ?

10. *Voyager en environnement sain*

Evacuez les éléments toxiques autour de vous

Ceci est un guide d'EFT, et je ne suis certainement pas une experte en toxicité, mais lorsqu'on parle de problèmes de santé, beaucoup de gens ignorent encore l'impact des produits qu'ils utilisent, que ce soient des produits ménagers ou d'hygiène, et l'impact de la nourriture parfois vendue sous une étiquette trompeuse.

Mon objectif ici est simplement de vous donner quelques pistes où diriger votre attention, à charge pour vous de faire vos propres recherches.

10.1. Produits chimiques

Regardez votre environnement, les produits que vous utilisez régulièrement. Explorez, demandez, préférez des produits « bio » qui le sont vraiment.

10.2. Nourriture

Alors que j'étais dans ma première année d'arrêt maladie pour dépression, une amie diététicienne m'a suggéré d'essayer de tenir 10 jours sans sucre. Je l'ai pris comme un défi, et l'effet a été saisissant. Le moral et le physique s'en sont porté visiblement mieux. Le seul hic est que je n'étais pas prête à guérir, je me suis donc empressée d'« oublier » ce précieux conseil. Des années plus tard, j'ai appris que le sucre nourrissait aussi le cancer...

Je ne connais pas votre propre situation, je ne suggère donc en aucun cas que vous arrêtiez le sucre ou quoi que ce soit d'autre. Je suggère par contre absolument que vous observiez ce que vous mangez, ce qui vous fait du bien et ce qui n'en fait pas.

Les conseils d'un professionnel de la diététique peuvent se révéler utile.

De nombreuses études font aussi état des bénéfices d'un jeûne régulier. Renseignez-vous, et ne prenez aucune décision drastique sans l'avis de votre médecin.

11. *Autres techniques anti-stress*

*Il y a, dans l'histoire naturelle, deux écueils également dangereux :
le premier, de n'avoir aucune méthode ;
et le second, de vouloir tout rapporter à un système particulier.
(BUFFON)*

L'EFT est de loin la meilleure technique que j'aie découverte pour transformer le stress quotidien et/ou passé.

Cependant, il n'y a pas QUE l'EFT.

Nous avons tous nos recettes. Il s'agit parfois de toutes petites choses de la vie, simples et qui ne coûtent rien... mais qui peuvent rapporter gros. Il peut aussi s'agir d'autres techniques de développement personnel. J'en liste quelques unes ici au cas où elles vous inspirent. Quand l'occasion et l'humeur s'y prêtent.

- exercice physique
- yoga
- jardinage
- faire de la musique
- passer un moment entre amis
- recevoir un massage

Certaines peuvent même se combiner avec l'EFT :

- cohérence cardiaque,
- Ho'oponopono
- une ballade dans la nature
- écouter de la musique
- la relaxation
- lire (choisissez des livres qui vous ouvrent de nouveaux horizons, vous font rire, vous remontent le moral...) ou regarder un film (même chose!)
- brûler une bougie parfumée ou un encens.

Quelles sont vos autres techniques anti stress ? En avez-vous ? Se pourrait-il que vous les utilisiez sans même le savoir ? Listez les ! Enquêtez auprès de vos proches et amis, trouvez ensemble de nouvelles idées.

Quand vous sentez le stress monter, qu'il s'agisse d'une situation médicale ou sociale ou émotionnelle, repensez à VOS recettes !

12. *Un voyageur informé en vaut deux !* *Cherchez, découvrez, apprenez, trouvez !*

*L'homme qui veut s'instruire doit lire d'abord, et puis
voyager pour rectifier ce qu'il a appris.*

(Giacomo Girolamo Casanova)

Nous recevons des informations tous les jours.

Que nous les lisions, les entendions ou les regardions, ces informations influent sur la manière dont nous pensons, et activent nos sentiments. Dans votre voyage vers le bien-être, vous créez l'opportunité de mettre en pratique ce que vous avez appris de manière théorique.

Pour faciliter votre guérison, il est utile de vous concentrer sur les informations qui vous sont bénéfiques. Recherchez les livres, vidéos, audios qui :

1. Vous font rire
2. Vous relaxent
3. Vous informent en vous donnant espoir.
4. En bref, vous font du bien au moral !

Évitez tout ce qui vous « informe » en vous démoralisant. Si vous tombez dessus par hasard ou que vous ne pouvez pas l'éviter, assurez-vous de tapoter pour évacuer de suite les effets négatifs que vous pourriez ressentir. C'est la partie du voyage où vous « rectifiez » ce que vous avez « appris » !

Si vous n'avez pas le choix ou qu'une information vous est « tombée dessus sans prévenir » et vous chiffonne ou vous stresse, utilisez-la comme « déclencheur » et tapotez sur ce que cela déclenche chez vous.

Je conseille parfois de rechercher ce type d'information, en particulier si vous avez du mal à ressentir les émotions. Par exemple si votre problème est lié à la peur de la mort, quelles que soient vos croyances à ce sujet, je suggère souvent de regarder des vidéos ou lire des témoignages d'expériences de mort imminente (EMI, ou NDE – Near Death Experience en anglais), simplement parce que cela peut aider à clarifier ses peurs et donc à savoir sur quoi tapoter.

Vous trouverez sur www.EFTpratique.com une sélection de livres, vidéos et audios à cette intention.

12.1. Protocole: « les informations négatives »

[PK] Même si ce {livre / programme..} me rend {triste / en colère / appréhensif...}, je choisis le bien-être.

[PK] Même si je me sens {triste / en colère / appréhensif...} à cause de ce {livre / programme..}, c'est le moment de choisir ce que je veux ressentir.

[PK] Même si ce {livre / programme..} a déclenché chez moi {tristesse / colère / appréhension...}, je choisis d'inspirer la paix en moi.

[DT] je me sens triste

[DS] en colère

[CO] impuissant

[SO] ce que je viens de lire ou de voir

[Nez] me prouve que mon cas est sans issue

[Me] les statistiques sont implacables

[CI] les exemples abondent

[SB] je ne peux rien faire contre ma situation

[SP] je suis impuissant

[Po] ces informations le prouvent

[DT] je le ressens dans ma tête

[DS] je le ressens dans mon coeur

[CO] et dans certaines parties de mon corps

[SO] ces informations ont déclenché en moi tellement de choses

[Nez] et si ces informations étaient fausses ?

[Me] et si ces informations en me concernaient pas ?

[CI] Et si ces informations étaient mal informées ?

[SB] Galilée a été ridiculisé, et même condamné de son vivant

[SP] Pourtant il avait raison, la terre est ronde et tourne autour du soleil !

[Po] Et les exemples ne manquent pas.

[DT] Personne ne connaît Ignace Semmelweis

[DS] Il a sauvé des centaines (des milliers?) de femmes de la mort, mais

[CO] il n'avait pas de « preuve scientifique » pour expliquer ses théories.

[SO] Il a été rejeté de tous, et un jour Pasteur a prouvé pourquoi il avait raison.

[Nez] Et si les informations qu'on me donne n'étaient pas complètes ?

[Me] Et si une autre information était disponible ailleurs ou dans le futur ?

[CI] Et si tout ceci n'était qu'une erreur ?

[SB] Et si je choisissais MES informations ?

[SP] Celles qui m'amènent vers MA guérison.

[Po] Vers MON bien être

[DT] Physique, émotionnel, intellectuel, spirituel, dans tous les domaines que JE choisis ? Merci !

13. *Et maintenant ?*

Voyager, c'est naître et mourir à chaque instant.

(Victor Hugo)

13.1. Faire le point

Félicitations, vous avez été jusqu'au bout de ce programme. A moins que vous n'ayez triché ?:-)

Repensez à votre vie quand vous avez commencé ce guide. Reprenez vos notes du début pour vous aider. Qu'est-ce qui a changé en vous ?

Peut être avez vous dans votre voyage vécu l'expérience de Victor Hugo, naître un peu et mourir un peu ?

Certaines parties de vous sont-elles mortes, pour laisser la place à la naissance d'autres parties plus rayonnantes et auparavant ignorées de vous ou des autres ?

Listez 5 choses qui ont changé en mieux dans votre vie. :

mieux 1 :

mieux 2 :

mieux 3 :

mieux 4 :

mieux 5 :

Quand vous regardez ce qui a changé en mieux dans votre vie, avez-vous envie de dire merci ? Merci à qui ? Qui a fait ce chemin ? Qui a fait le travail que vous voyez devant vous ? Rendons à César ce qui appartient à César. Ces mieux ne seraient pas apparus dans votre vie si VOUS n'aviez pas choisi de vous prendre en mains. C'est le moment de vous féliciter dignement !

13.2. La vie est un éternel recommencement

Si tous vos problèmes sont résolus, quadruples félicitations ! A vous la belle vie !

Ceci dit, la vie nous présente quotidiennement de nouveaux défis. Ou fait remonter de vieux challenges... Pourriez-vous lister aussi 5 choses qui peuvent encore s'améliorer ?

Amélioration 1 :

Amélioration 2 :

Amélioration 3 :

Amélioration 4 :

Amélioration 5 :

Eh oui... La vie est un éternel recommencement, et vous pouvez recommencer ce guide avec ces nouveaux objectifs.

Mais partez-vous du même point que la dernière fois ? Où allez-vous arriver cette fois ? Et s'il ne s'agissait pas de recommencer mais de continuer ?

13.3. Encore un choix !

Et voilà, une page est tournée.

Vous pouvez saisir cette opportunité de relire vos notes, et d'y repérer ce qui n'est plus un problème (Alléluia!)... mais aussi ce avec quoi vous êtes encore mal à l'aise. Et si vous alliez encore plus loin vers le bien-être ? Si vous continuiez à utiliser les protocoles associés ou vos propres protocoles ?

Vous pouvez oublier ce guide.

Vous pouvez aussi le recommencer ou y revenir dans 6 mois, un an ou plus et refaire un bout de chemin.

Avec une différence de taille : vous ne partirez pas exactement du même endroit !

En tournant une page, quelle nouvelle page avez-vous ouverte ?

13.4. Merci !

Je ne suis pas bien sûre que vous vous soyez remercié(e) de ce que vous venez de faire. Alors laissez-moi le faire ici et maintenant.

Merci, d'avoir pris votre bien-être en mains

Merci d'avoir développé votre confiance en vous.

Merci d'avoir cheminé vers l'espoir.

Merci de montrer, à vous même ET au reste du monde, que vous avez en vous beaucoup plus de ressources que vous ne l'auriez cru. Comme tout être humain.

Merci d'avoir entrepris votre chemin de guérison. Merci pour vous, pour vos proches, pour moi, pour toute la planète ! Car plus vous créez de bonheur en vous, plus vous en créez autour de vous. Le bonheur est contagieux je peux vous aiguiller sur des études qui prouvent ce point, si si!!)

Alors vive la contagion positive et bon vent, Aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie !!

14. Foire aux questions

Vous retrouverez sur www.EFTpratique.com une Foire aux questions plus complète, et en développement constant. J'ai sélectionné les questions ci dessous car ce sont les plus fréquentes quand on démarre, et j'y ai ajouté es éléments spécifiques à ce guide. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me contacter par la page contact de www.EFTpratique.com .

14.1. *Avancer à quel rythme ?*

Il n'y en a qu'un seul : le vôtre !

5 minutes par jour suffisent pour démarrer. Vous préférerez peut-être commencer par, ou évoluer vers, 15, 30, 45 minutes, 1 heure peut être ?

Préférez la régularité, 15 mn chaque jour sont préférables à 1 heure tous les 15 jours !

Vous avez/allez aussi sans doute retirer de ce travail des idées qui peuvent devenir partie intégrante de votre vie, et vous amener à tapoter naturellement dans une situation ou une autre. Suivez votre instinct.

C'est un voyage. Admirez le paysage, mais pensez à bouger !

Donnez-vous le temps d'aller jusqu'au bout de ce programme et de répondre à toutes les questions. Si une question bloque, avancez et vous y reviendrez plus tard.

Utilisez les protocoles régulièrement tant que vous n'êtes pas arrivé(e) à 0 sur le point concerné. Explorez d'autres protocoles. Utilisez les « tapo-trucs » que vous trouverez sur www.EFTpratique.com.

14.2. *Faut-il vraiment écrire ?*

Vous pouvez être tenté(e) de parcourir ce guide et faire un ou deux exercices dans votre tête. C'est votre choix. Cependant le fait d'écrire présente bien des avantages. Pour commencer cela vous oblige à vous concentrer. Ensuite cela vous permet de revenir sur votre point de départ et constater vos progrès. Quels autres avantages voyez-vous à écrire ?

Vous pouvez imprimer ce guide et remplir les pages. Vous pouvez aussi choisir de vous trouver un joli carnet ou cahier. VOTRE carnet de route. Vous pourrez y apposer vos notes en mettant la référence du chapitre ou de la page correspondants.

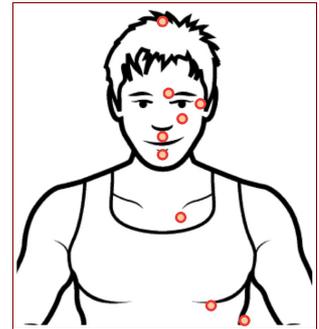
Le principal est de vous sentir à l'aise avec l'outil sur lequel vous écrivez.

14.3. Quels sont les noms des points ?

Si besoin, vous trouverez la procédure complète d'EFT sur www.EFTpratique.com.

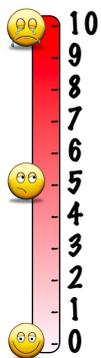
Les points suivants sont utilisés dans ce guide :

- [PK] Point de Karaté
- [DT] Dessus de la Tête
- [DS] Début du sourcil
- [CO] Coin de l'Oeil
- [SO] Sous l'Oeil
- [Nez] Sous le nez
- [Me] Dans le creux du Menton.
- [CI] Clavicule (en réalité environ 4-5 centimètres en dessous)
- [SB] Sous le Bras
- [SP] Sous la Poitrine



- [Po] Poignets : taper l'intérieur des poignets l'un contre l'autre.

14.4. Que peut-il se passer quand je tapote ?



10 En particulier si l'EFT est une nouvelle technique pour vous, il est utile de rappeler les 4 résultats possibles lorsque vous tapotez.

7 Avant de tapoter, vous évaluez sur une échelle de 0 (aucune) à 10 (très forte) l'intensité qu'une croyance personnelle, un événement ou autre déclenche en vous. Votre objectif est de ramener cette intensité à 0, afin que ce ne soit plus un obstacle. Après avoir tapoté, vous réévaluez cette intensité et...

1. Il ne s'est rien passé !

Vous avez un choix : 1. « Tiens, ça ne marche pas ce truc, je m'en doutais ! », ou « je ne suis vraiment pas doué(e) » ou quelque chose dans ce genre. A vrai dire, c'était ma réponse au début de ma rencontre avec l'EFT. En fait depuis j'ai découvert que ce n'est pas du tout que ça ne marche pas, mais c'est comme de chercher une pomme dans un sac d'oranges : on se trompe de cible. Il peut parfois être difficile de regarder en face le vrai problème. Je me souviens d'un groupe de mamans d'enfants autistes. Nous avons tapoté sur le stress, l'une d'elles n'avait aucun résultat. En explorant, avec son accord, sa situation, il s'est avéré qu'elle était en fait en colère contre son enfant. Un sentiment difficilement avouable quand vous êtes supposée être la maman parfaite et aimante. Nous sommes tous des êtres humains. En tapotant sur sa colère, elle a trouvé la paix. Qu'est-ce qui peut

se cacher derrière le problème sur lequel vous venez de tapoter ? Changez de cible et on en reparle.

2. L'intensité a baissé

Bravo ! Vous êtes sur la bonne route. C'est la situation la plus courante. Une, deux, cinq ou même un demi point, c'est déjà un progrès. Continuez à tapoter sur le même sujet, peut être en utilisant un angle différent, ou en rajoutant « même si j'ai ENCORE ce problème... ». Reconnaissez vos progrès. Construisez sur ce résultat.

3. La liberté ! 0 !

Bravo ! Vous avez atteint votre objectif. Ce qui était un problème n'en est plus un, vous pouvez passer à autre chose, ou si vous avez une liste de problèmes, ou si votre sujet présente plusieurs aspects, passez au sujet suivant. Vous êtes sur la route de la liberté !

4. Les choses ont empiré !

Cela arrive beaucoup plus rarement, mais ça arrive.

Première urgence : retrouver votre calme. Si vous avez une réaction forte et imprévue, concentrez-vous sur votre respiration et continuez à tapoter en silence, une respiration par point. Inspirez, expirez, point suivant inspirez, expirez... Cela calme normalement la situation.

Ensuite, sachez que.... c'est une bonne nouvelle ! Oui, je sais, dans ce cas là, on ne trouve pas ça drôle du tout. Mais quand on y pense, cette réaction est la preuve que l'EFT a une action. Si vous avez déclenché la tempête, vous pouvez rétablir le calme de la même manière. Votre réaction montre que vous êtes sur une piste. Maintenant vous avez un choix et 3 possibilités.

a - Ne rien faire et désespérer

C'est votre choix. Je ne suis pas sûre dans ce cas que ce guide soit fait pour vous.

b - Explorer

Votre réaction indique que vous êtes tombé(e) sur un sujet très sensible. Si vous vous sentez assez solide pour avancer par vous même, partez à la découverte et continuez à tapoter sur ce sujet.

c - Demander de l'aide

Si vous ne vous sentez pas assez à l'aise pour le faire seul(e) je vous conseille fortement de rechercher l'aide d'un professionnel pour approfondir ce qui s'est passé et vraiment résoudre le problème à sa source. Si c'est remonté, c'est sans doute prêt à partir.

14.5. Ne dois-je pas être toujours positif(-ve) ?

Il y a souvent deux types de réponse aux questions émotionnelles comme celles que vous trouverez dans ce guide. La réponse qui vient de la tête, et celle qui vient du cœur (ou « des tripes »). N'essayez pas de raisonner, prenez la première réponse qui se présente à votre esprit, aussi ridicule ou inacceptable semble-t-elle.

Si vous lisez ceci, c'est qu'au moins une petite partie de vous est positive, entre autres en ce qui concerne l'utilisation de l'EFT pour vous aider sur votre chemin de guérison. Ou votre chemin de vie. Vous êtes même peut-être 100% optimiste. C'est très beau d'être optimiste. Pourtant il est capital d'être honnête avec soi-même et de regarder en face notre réalité de l'instant, afin de pouvoir avancer dans la direction choisie.

On peut être tenté de ou habitué à afficher une positivité TRES positive. « je me bats, tout se passera bien », Ce discours est parfois TROP parfait. C'est certes très rassurant, mais il arrive parfois que pour se rassurer et rassurer ou protéger son entourage, on en vienne à mettre un masque, et au final à se cacher ses propres sentiments à soi-même. Dans ce cas, la première étape est de sortir du déni, et d'affronter ses vrais sentiments, ses vraies angoisses pour pouvoir les « nettoyer ».

Imaginez que vous ayez un tas de vaisselle à laver... dans le noir ! Pas facile ! . Pour pouvoir la nettoyer correctement, il vaut mieux voir où est le sale. Là c'est pareil, on ne peut soigner une peur que l'on ne s'avoue pas au moins à soi même.

Ce n'est pas toujours facile. Vous allez trouver dans ce guide des questions qui peuvent vous choquer, vous mettre en colère, vous décevoir ou autre. Elles sont intentionnelles. Prenez le temps qu'il vous faut pour y répondre honnêtement, sans jugement, juste en observant, comme si vous observiez un(e) ami(e) très cher. Après tout, vous êtes votre meilleur ami(e), non ?

14.6. Comment utiliser les protocoles, et combien de fois ?

L'idéal serait que vous utilisiez chaque protocole, autant de fois que vous le souhaitez, en prenant à chaque fois le temps d'écouter ce que vous ressentez, les souvenirs ou réactions que le protocole déclenche en vous. Notez-les, explorez-les. L'EFT est une gourmandise à consommer sans modération. Vous pouvez utiliser ces protocoles autant de fois que vous le souhaitez, et adapter les mots pour créer vos propres protocoles. Tant que vous ressentez une réaction, c'est que ce protocole peut encore vous guider.

14.7. Comment puis-je en savoir plus ?

Vous pouvez consulter mon site web www.EFTpratique.com à tout moment.

Vous pouvez aussi me poser toutes vos questions par la page de contact de ce site, ou à cette adresse : christine.disant@practicallearners.com

Et surtout restez curieux ! Bonne découverte.